



ШКОЛА ГОРНОГО ТУРИЗМА БАЗОВОГО УРОВНЯ

ТЕМА №1

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК ДОСУГ И ВИД СПОРТА

СТРУКТУРА

ЛЕКЦИИ

- Горный туризм: «дикий», коммерческий, спортивный.
- Горные виды спорта, пересекающиеся с горным туризмом (альпинизм, скалолазание и т.д.).
- Спортивный горный туризм: система разрядов, требования и нюансы.
- Туристический потенциал горных систем России и ближнего Зарубежья: обзор гор, подходящих для «первого раза».

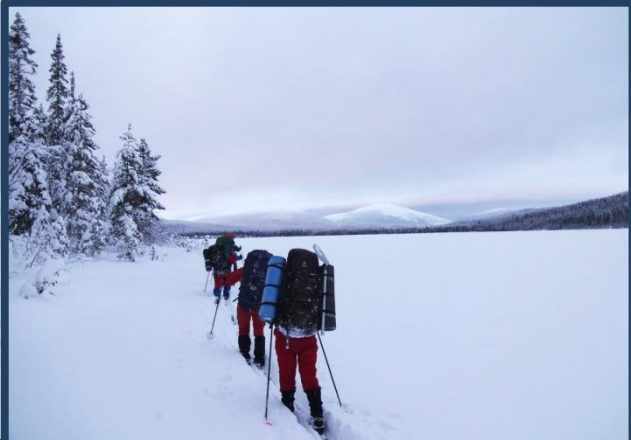
ГОРНЫЙ ТУРИЗМ: «ДИКИЙ», КОММЕРЧЕСКИЙ, СПОРТИВНЫЙ



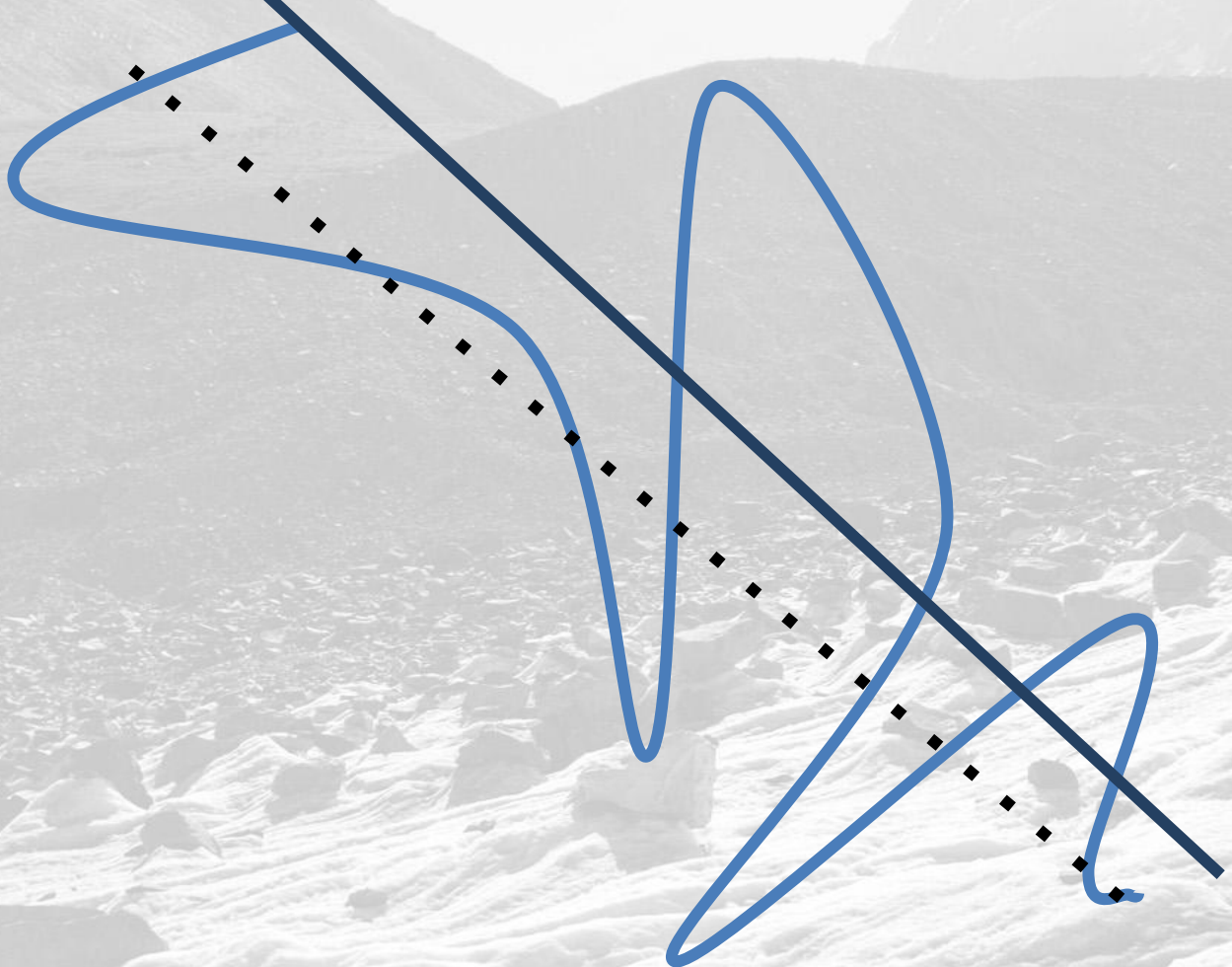
ТУРИЗМ – это путешествие за пределы постоянного места жительства с любой целью кроме заработка и смены постоянного места жительства.



ТУРИЗМ – это вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.



ЦЕЛЬ?



ЦЕЛЬ!

***Не коммерческий,
не спортивный*

КОММЕРЧЕСК ИЙ

нет категории
*(может вкл. кат.
препятствия)*

б/р

**безопасность
обеспечивается
организатором**

**минимум техн.
снаряжения**

**контроль орг.
стороны**

СПОРТИВНЫЙ

есть категории
(от 1 до 6 к.с.)

**система разрядов
и званий**

**безопасность
обеспечивается
участниками**

**В
соответствии
с категорией
контроль МКК,
связных**

«ДИКИЙ»*

нет категории
*(может вкл. кат.
препятствия)*

б/р

**безопасность
обеспечивается
участниками**

**на свой страх и
риск**

Нет**

*(**знакомые, родственники,
страховая, МЧС – это 50/50)*

**Не коммерческий,
не спортивный*

КОММЕРЧЕСК ИЙ

Маршрут и график
строго обозначены

Без первопрохождений

Нацеленность на
получение эмоций
(возможен сход с
маршрута)

«Разношёрстнос
ть» группы,
знакомство во
время похода

Возможны
ночевки в
«цивилизации»

СПОРТИВНЫЙ

Маршрут и график
строго обозначены
+ запасные варианты

Могут быть
первопрохождения

Нацеленность
на прохождение
маршрута

Схоженная
группа,
знакомство во
время
тренировок
Полная

автономность 😊

«ДИКИЙ»*

Гибкость
протяженности
маршрута,
его графика

Могут быть
первопрохождения

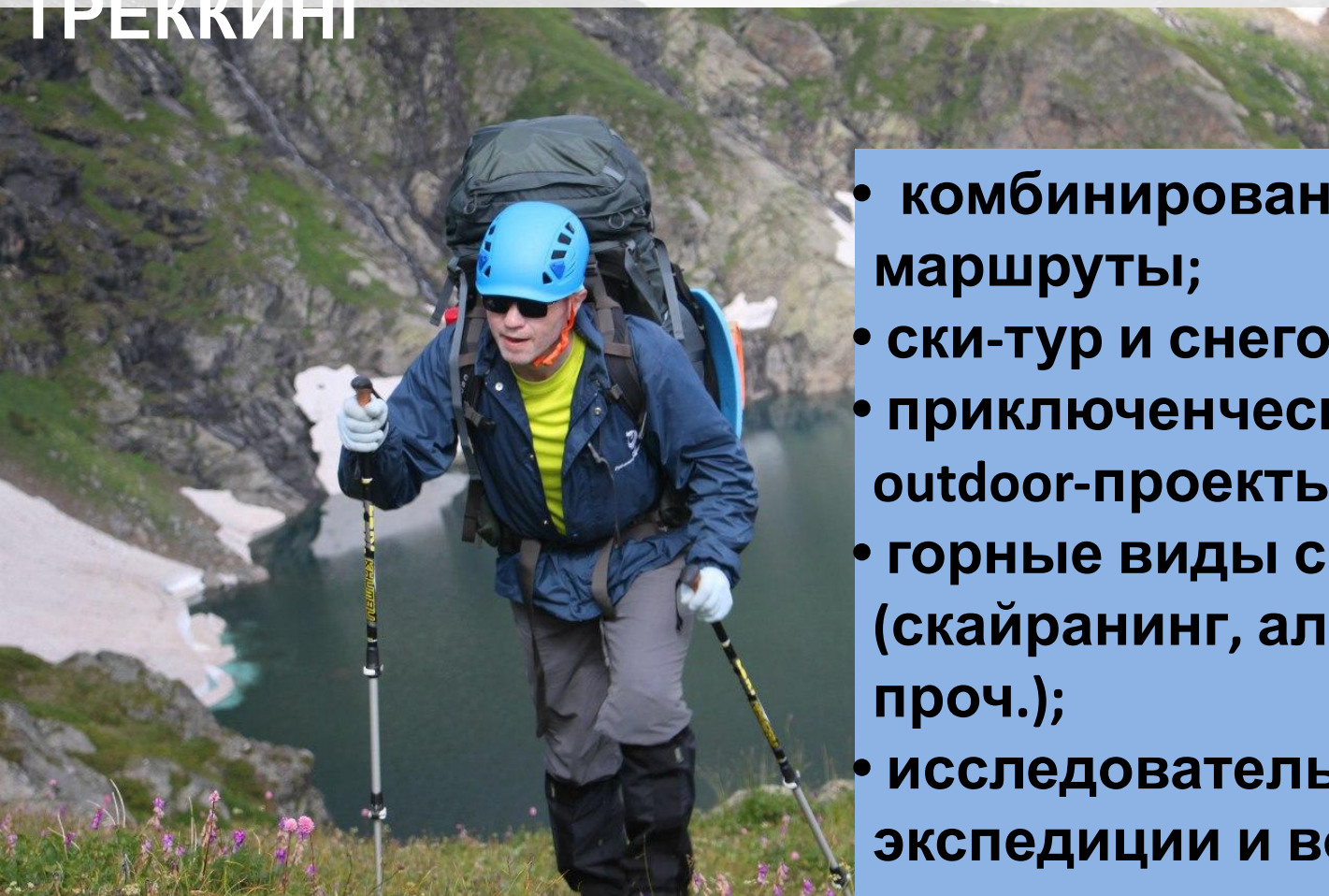
Нацеленность
на прохождение
маршрута и
получение
эмоций

Узкий круг знакомых
людей, участие «по
знакомству»

Возможны ночевки в
«цивилизации»

ПЕШКОМ В ГОРЫ...

ГОРНЫЙ И ПЕШИЙ ТУРИЗМ / ХАЙКИНГ / ТРЕККИНГ



А ещё?

- комбинированные маршруты;
- ски-тур и снегоступинг;
- приключенческий туризм и outdoor-проекты;
- горные виды спорта (скайранинг, альпинизм и проч.);
- исследовательские экспедиции и волонтерские программы;
- фототуры, коммерческие



ЛЕДОЛАЗАНИЕ



ВЫСОТНЫЙ
АЛЬПИНИЗМ

ГОРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА



СКАЛОЛАЗАНИЕ



СКАЙРАННИНГ

В ГОРНОМ ТУРИЗМЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЭЛЕМЕНТЫ СМЕЖНЫХ ГОРНЫХ ВИДОВ СПОРТА



ТЕХНИКА

Свободное лазание



СНАРЯЖЕНИЕ

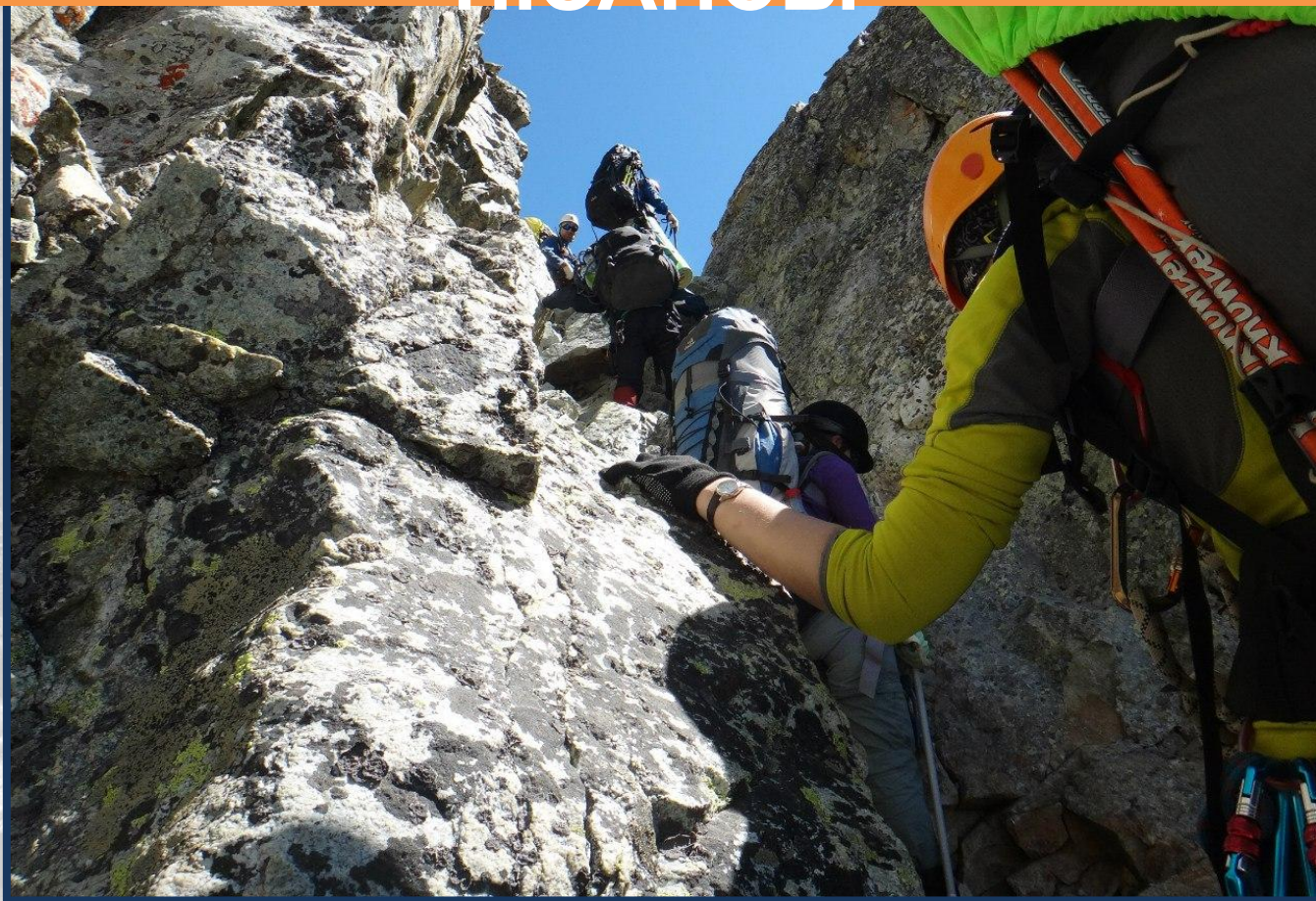
*Верёвка,
обвязка
«железо»
(жумар,
карабины)*



*Восхожде-
ние на
вершину*

ПРЕПЯТСТВИЯ

СПОРТИВНЫЙ ГОРНЫЙ ТУРИЗМ: СИСТЕМА РАЗРЯДОВ, ТРЕБОВАНИЯ И НЮАНСЫ



СПОРТИВНЫЙ ГОРНЫЙ ТУРИЗМ

«ДИСТАНЦИЯ»

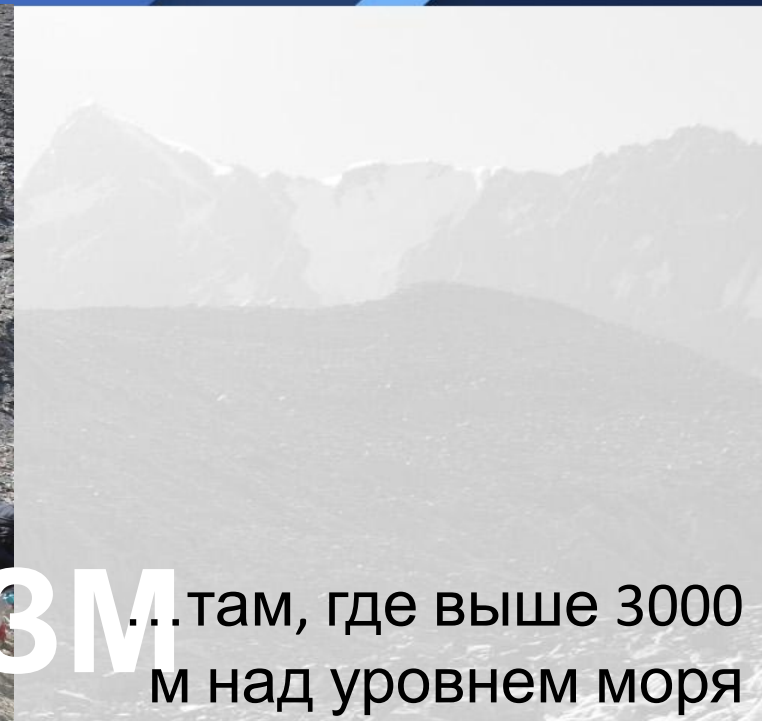
соревнования



«МАРШРУТ»

походы





ГОРНЫЙ ТУРИЗМ

...там, где выше 3000 м над уровнем моря

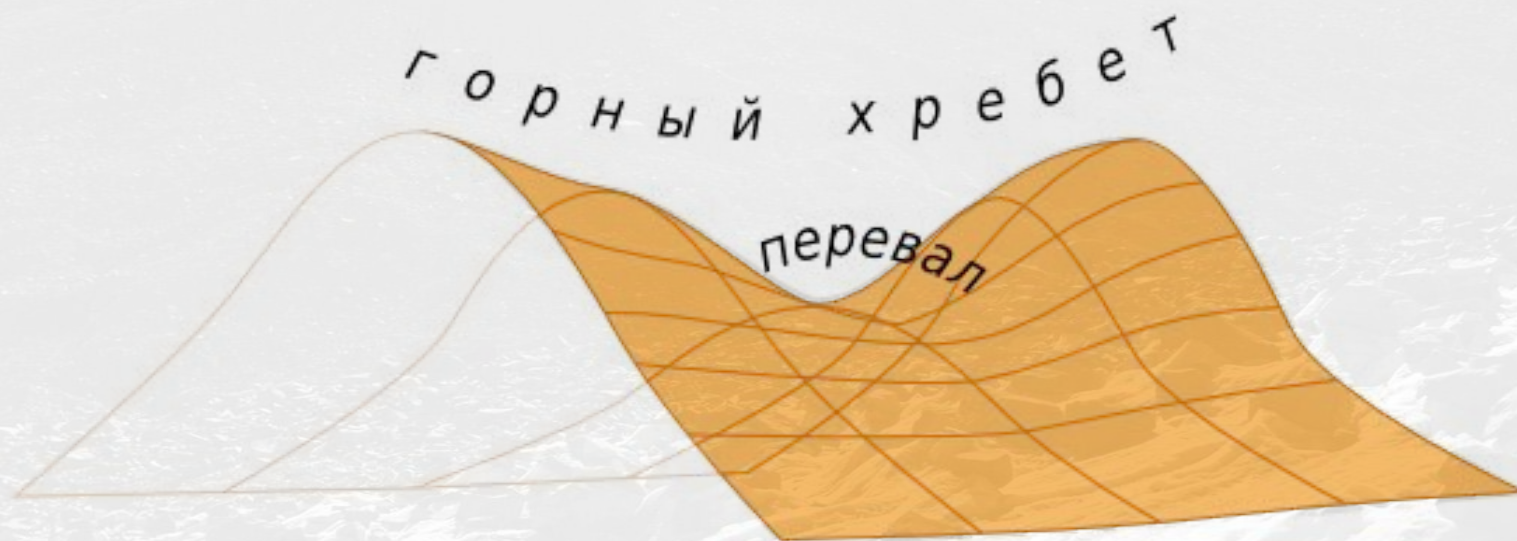
СЛОЖНОСТЬ СПОРТИВНОГО ГОРНОГО ПОХОДА:

Количество
дней
от 6 дней

Количество
км*
*От 100 км
+ горн.коэфф. 1.2*

Препятстви
я
(перевалы)
1А, 1Б, 2А, 2Б, 3А, 3Б

ПЕРЕВАЛ – это место наиболее легкого и удобного перехода из одной горной долины в другую.



пер. Искровцев



пер. Надозерный, 2А.

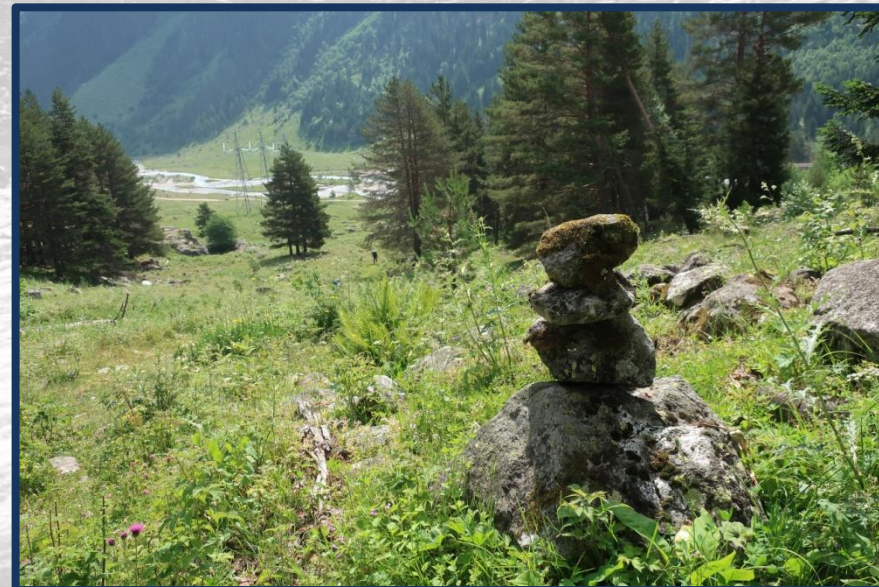


ТУР, ТУРИК (гурий) – это искусственное сооружение в виде груды камней, часто конической формы, служащий в качестве ориентира.

Перевальный тур с запиской



Промежуточный тур



КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ МАРШРУТОВ							
1 к.с.	2 к.с.	3 к.с.	4 к.с.	5 к.с.	6 к.с.		
Продолжительность маршрута в днях (не менее)							
6	8	10	13	16	20		
Протяженность маршрута в км (не менее)							
100	120	140	150	160	160		
Минимальное количество перевалов							Всего
1А	2	1					2
1Б	-	2	1	1			3
2А	-	-	2	1	1		4
2Б	-	-	-	2	1	1	5
3А	-	-	-	-	2	1 (3)	6
3Б	-	-	-	-	-	2 (1)	6

Н/К

Некатегорийный / без категории

Цель: полюбоваться горами, не более; не сходить с маркированной тропы, ночевать предпочтительно в кемпингах.

Дни в автономии: не больше 3-4 дней.

Кому по силам: здоровый человек (в т.ч. дети, пожилые)

1 категория сложности

Цель: испытать себя на разном рельефе (травянистый, осыпной, скально-осыпной), возможное движение вне тропы, с собой минимальное горное снаряжение (веревка, каски и т. д.).

Дни в автономии: 6-10 дней.

Кому по силам: человек с хорошей ОФП и начальными навыками.

Выше 1 категории сложности

Цель: спортивный туризм, испытать себя на сложном рельефе (ледовый, скальный). Необходимы схоженная группа, специальное снаряжение, уверенное владение техникой и навыками.

Дни в автономии: от 10 дней.

Кому по силам: человек с отличной ОФП и СФП + справка-допуск к прохождению маршрута той или иной категории

1 к.с.

2 к.с.
и выше

Таблица 1. Требования к руководителям спортивных походов


РАЗРЯДЫ		Категории сложности спортивных походов											
		I		II		III		IV		V		VI	
		У	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У	Р
МСМК (м)												1	2
МСМК (ж)												1	1*
МС	(м)									1	2		
МС	(ж)									1	1		
КМС								1	1				
I					1	1	1						
II			1	1									
III		1											
I юн.		Совершить один поход III степени сложности											
II юн.		Совершить один поход II степени сложности											
III юн.		Совершить один поход I степени сложности											

**2ГУ и
4ГР?**

Примечание :

- в таблицах использованы сокращения: У-участник; Р-руководитель

*- допускается замена на 2 похода 5к.с. совершенных в качестве руководителя. В этом случае рейтинг участия в Чемпионате набирается среди походов 5 к..с.

A grayscale photograph of a man in a meditative pose (Padmasana) on a snowy mountain peak. He is shirtless, with his arms extended horizontally. Three blue circles are overlaid on the image, each containing text. The background shows a vast, snowy mountain range under a clear sky.

**«ФИЗИКА»
(ОФП и
СФП)**

**«ТЕХНИКА
»
(навыки и
умения)**

**«ПСИХИКА
»
(резерв и
умение
справиться
с
ситуацией)**

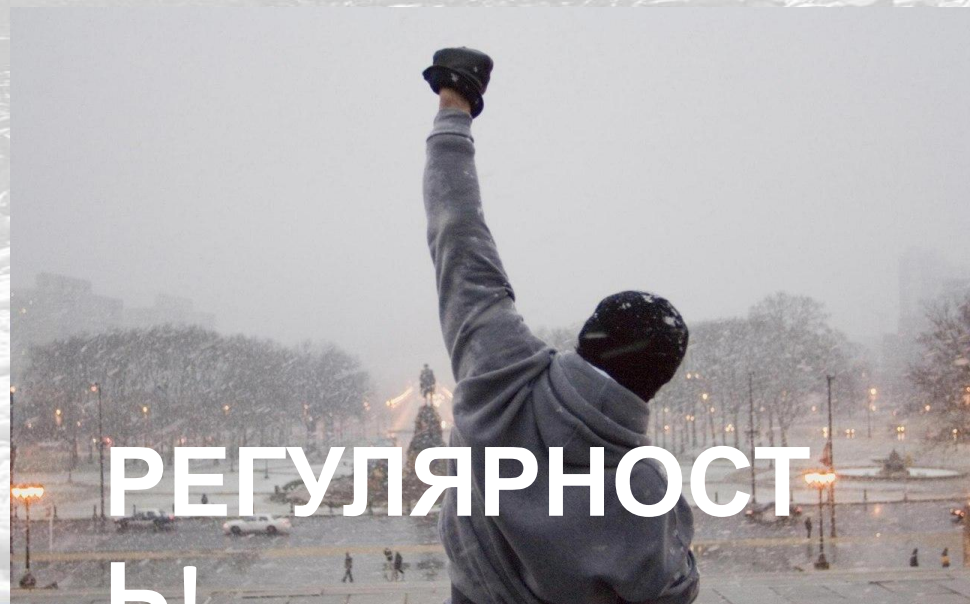
ТУРИСТ-СПОРТСМЕН

«ФИЗИКА » (ОФП и СФП)

- Бег на выносливость, интервальный бег, в гору или по лестнице
- Проработка определенных групп мышц (приседания, отжимания, работа на пресс и спину)

- Занятия на координацию (например, слеклайн)

- Смежные виды спорта (скалолазание, альпинизм, горный бег и т.д.)



РЕГУЛЯРНОСТЬ!

«ТЕХНИК А» (навыки и умения)

- Школа горного туризма («начальный уровень», «базовый уровень»)

- Поход выходного дня (ПВД) и тренировки на местности

- Лекции и мастер-классы

- Участие в соревнованиях по СТ

ПРАКТИКА!



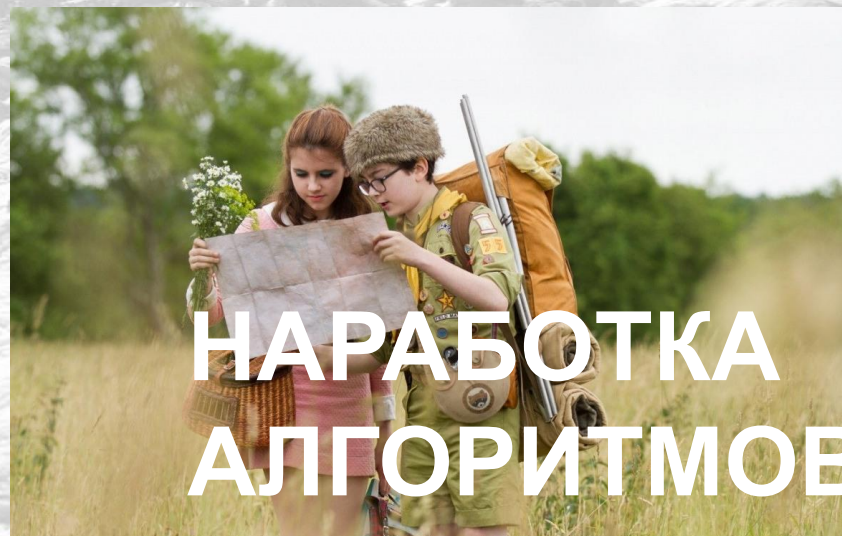
«ПСИХИКА»

(резерв и
умение
справиться
с
ситуацией)

- Закалка, выход из «зоны комфорта»
- Турслёты, соревнования по спортивному туризму
- Курсы первой помощи
- Тренировка ПСР и действий при ЧП

- Чтение отчетов, разбор маршрутов

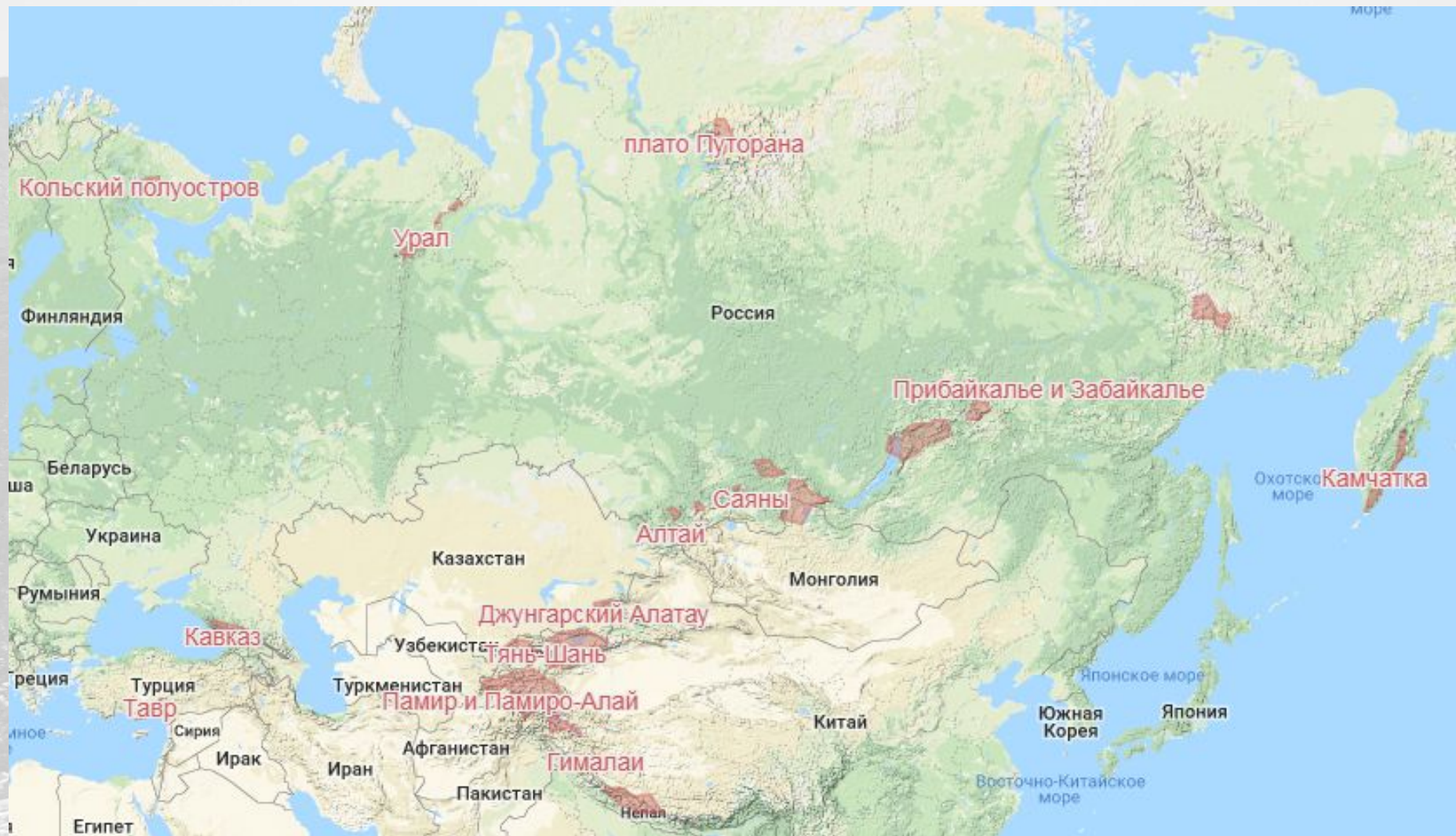
+ правильное питание и витамины до/во время/после похода



НАРАБОТКА
АЛГОРИТМОВ

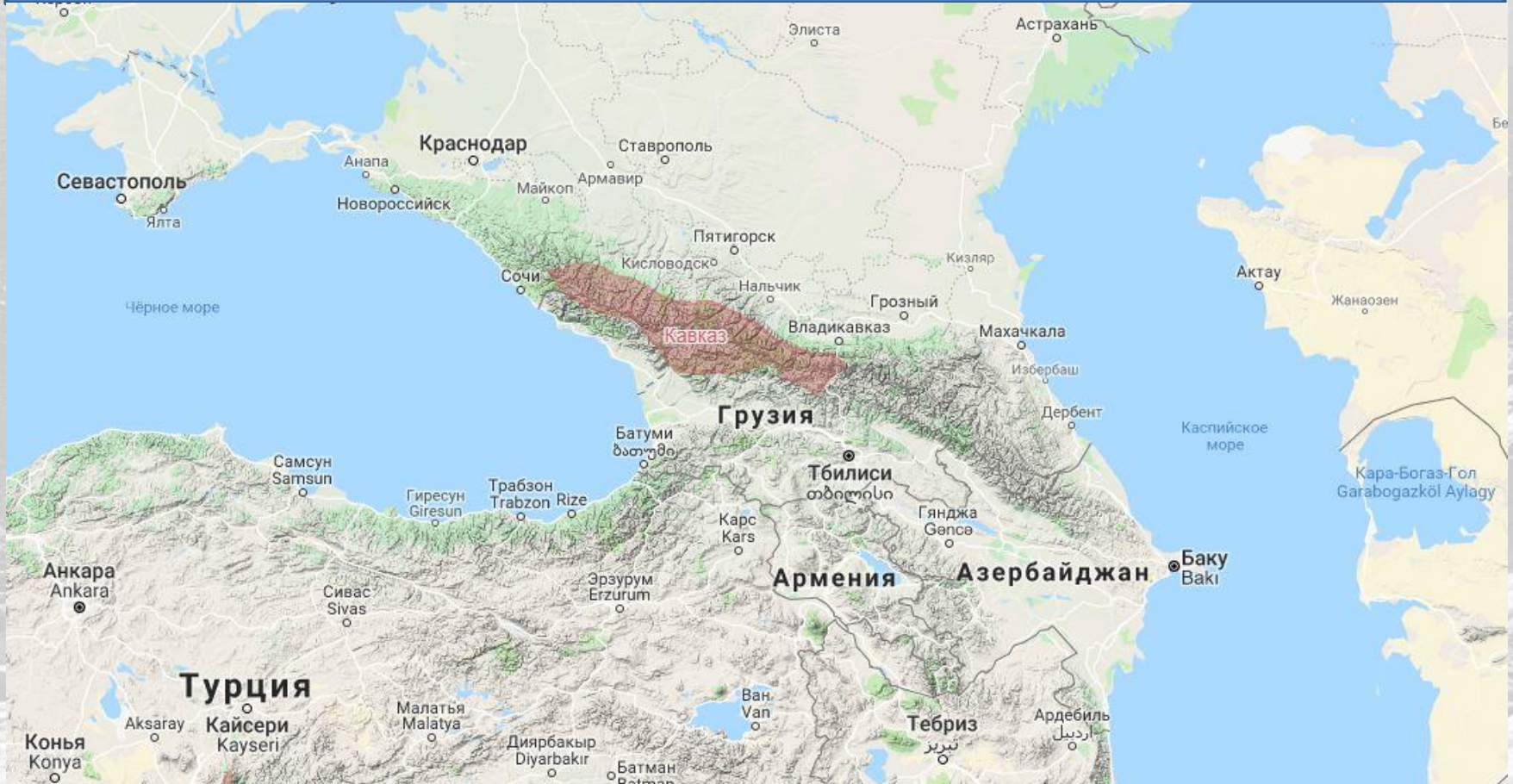
ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ГОР РОССИИ И БЛИЖНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ





КАВКАЗСКИЕ ГОРЫ

Большой и Малый Кавказ, Закавказье



Большой Кавказ простирается более чем на 1100 км с северо-запада на юго-восток, от района Анапы и Таманского полуострова до Апшеронского полуострова на побережье Каспия, рядом с Баку. В осевой части расположен Главный Кавказский (или Водораздельный) хребет, к северу от которого простирается ряд параллельных хребтов (горных цепей),

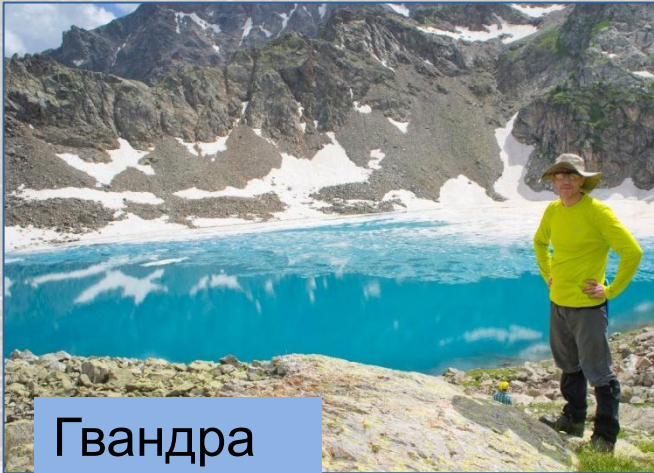
БОЛЬШОЙ КАВКАЗ



Западный Кавказ
(от Чёрного моря
до Эльбруса)

**Центральный
Кавказ** (от
Эльбруса до
Казбека)

Восточный Кавказ
(от Казбека до
Каспийского моря)



Гвандра
Архыз
Домбай
Теберда

Приэльбрусье



Безенги
Дигория
Цей

Приказбечье

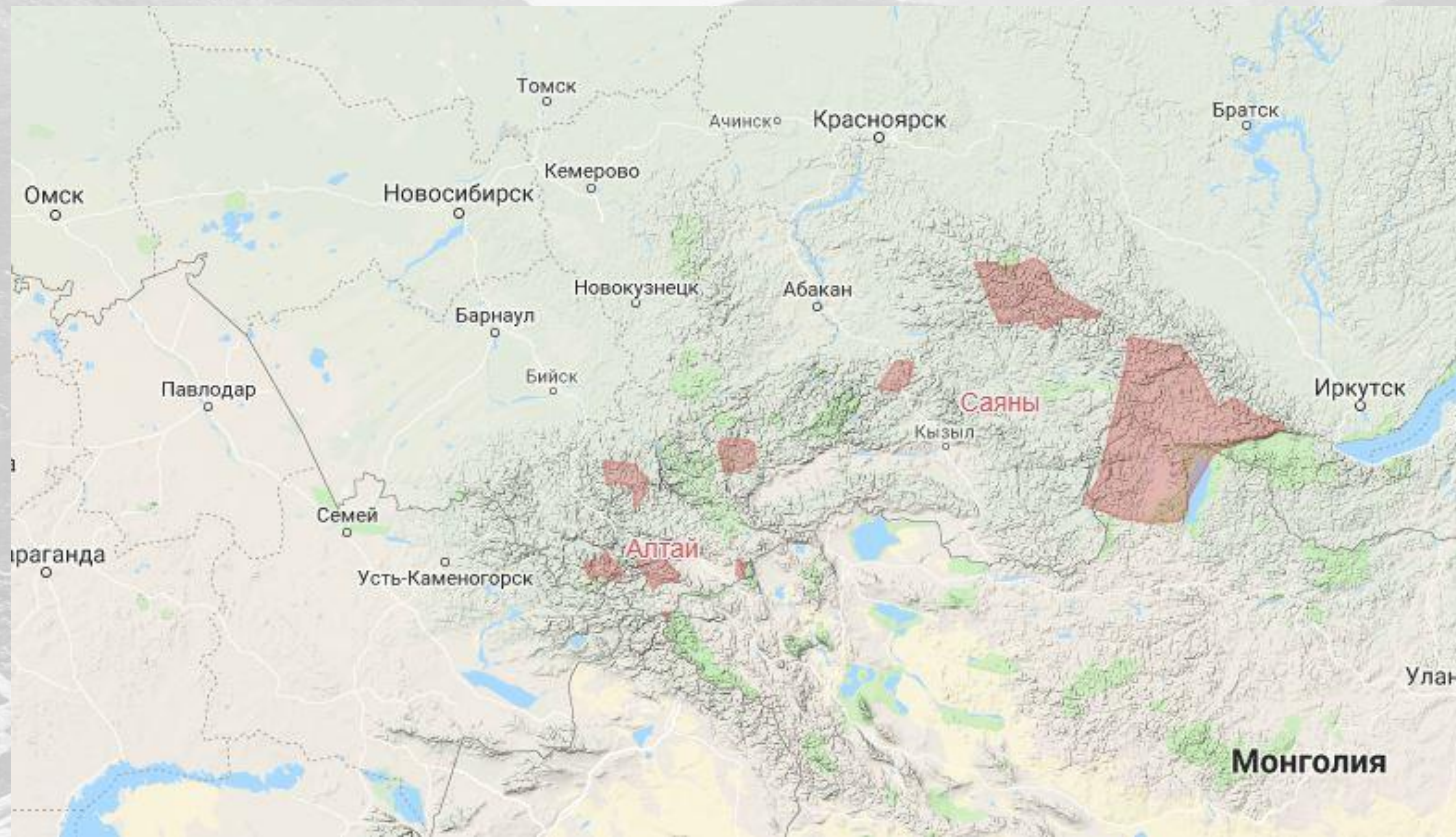


Ингушето-Хевсуретские горы
Чечено-Тушетские горы
Дагестанские горы
Азербайджанские горы

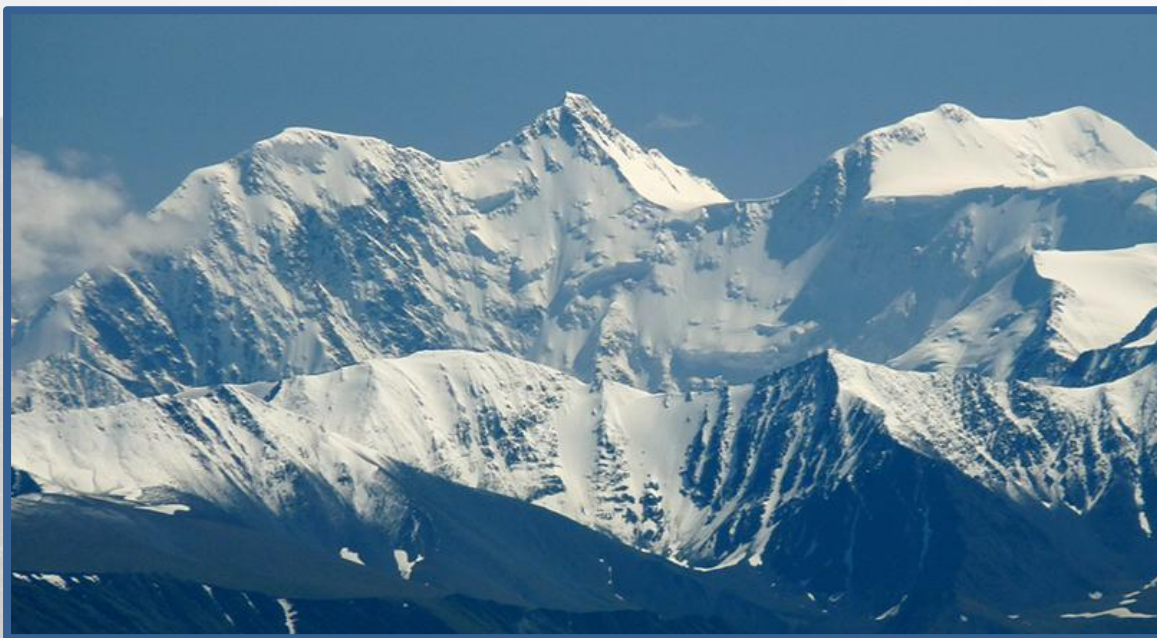
Эльбрус - 5 642 м - самая высокая вершина России
Дыхтау - 5 205 м
Шхара - 5 193
Коштантау - 5 152 м
Джангитау - 5 085 м
Пик Пушкина - 5 047 м (по др. данным 5 100м)
Мижирги - 5 047 м
Казбек - 5 034 м



АЛТАЙ, САЯНЫ



Алтай - горная система в Азии, на юге Сибири и в Центральной Азии.



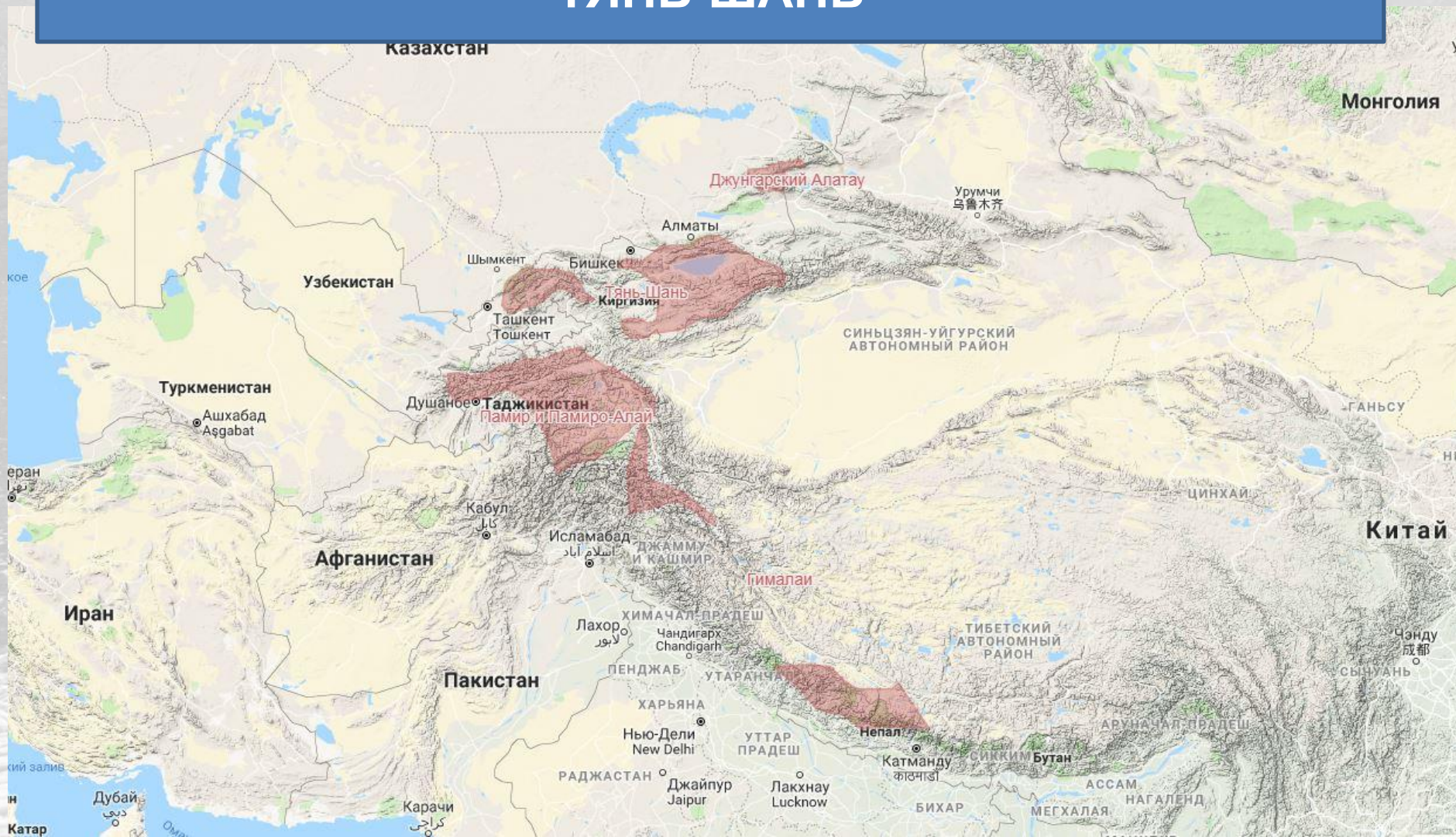
Белуха (4509 м) - высшая точка Сибири, символ Алтая и в целом гор центра Азии.





Саяны

ПАМИР И ПАМИРО-АЛАЙ, ТЯНЬ-ШАНЬ



Фаны



Памир





Тянь-Шань



КАМЧАТКА





КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ 😊

**Дайте определение понятия:
«спортивный туризм» (туризм как вид
спорта). Какие две дисциплины
входят в его состав?**


**В чем отличие спортивного туризма
от альпинизма, в чем сходство?**



Чем отличается СТ от коммерческого туризма?

Какие существуют виды спортивного туризма? Сколько в них категорий сложности?

В каких горных системах возможны категорийные горные походы?



*Горы не стадионы, где я удовлетворяю
свои амбиции, они - храмы, где я
исповедую мою религию*



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!
Е!**